

# 令和4年度青森県栄養士会 減塩レシピコンテスト 料理部門

※印は記入不要

応募部門	献立部門		※ どちらかに○をつけてください。		※ エントリー No.			
	料理部門				8			
献立名	材料名	分量 (g)	作り方		献立の写真			
かぼちゃの ノンフライコロケ (2こ)	かぼちゃ マスカルポーネ チーズ 塩こうじ こしょう パン粉 もち粉 ナツメグ	80g 30g 3g 少々 20g 40g 少々	①かぼちゃは一口大に切り、耐熱性のボウルに入れラップし、レンジで3分あたためる。とり出し、かたいうようであれば更に2分追加し、やわらかくなるまであたためる。 ②マスカルポーネ、塩こうじ、もち粉、こしょう、ナツメグ少々を入れ、マッシュする。 ③丸く成型する。 ④パン粉はフライパンでから炒りし、きつね色になるようにする。 ⑤③をパン粉の上にくろがして、まわりにつけて完成。					
献立のPR (減塩のポイントなど)								
減塩、減脂の一品です。 ぽってりとして食べやすいのと、レンジで加熱することで、ミネラルの流出なく、成長期の学童のおやつなどにもおすすめです。								
栄養価	エネルギー	322 Kcal	たんぱく質	7.5 g	脂質	10.7 g	食塩相当量	0.7 g